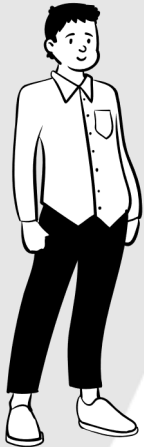


# Le BMI?

Le BMI (ou IMC) met en rapport le poids et la taille selon la formule : poids (kg)/taille<sup>2</sup> (m).



Âge	Surcharge pondérale	Obésité
3	17,89 à 19,57	> 19,57
4	17,55 à 19,29	> 19,29
5	17,42 à 19,30	> 19,30
6	17,55 à 19,78	> 19,78
7	17,92 à 20,63	> 20,63
8	18,44 à 21,60	> 21,60
9	19,10 à 22,77	> 22,77
10	19,84 à 24,00	> 24,00
11	20,55 à 25,10	> 25,10
12	21,22 à 26,02	> 26,02
13	21,91 à 26,84	> 26,84
14	22,62 à 27,63	> 27,63
15	23,29 à 28,30	> 28,30
16	23,90 à 28,88	> 28,88
17	24,46 à 29,41	> 29,41
18	25,00 à 30,00	> 30,00



Âge	Surcharge pondérale	Obésité
3	17,56 à 19,36	> 19,36
4	17,28 à 19,15	> 19,15
5	17,15 à 19,17	> 19,17
6	17,34 à 19,65	> 19,65
7	17,75 à 20,51	> 20,51
8	18,35 à 21,57	> 21,57
9	19,07 à 22,81	> 22,81
10	19,86 à 24,11	> 24,11
11	20,74 à 25,42	> 25,42
12	21,68 à 26,67	> 26,67
13	22,58 à 27,76	> 27,76
14	23,34 à 28,57	> 28,57
15	23,94 à 29,11	> 29,11
16	24,37 à 29,43	> 29,43
17	24,70 à 29,69	> 29,69
18	25,00 à 30,00	> 30,00



Ce jour, le BMI est à .....

BMI trop élevé ? 🤔

## QUE FAIRE ?

Fixer des petits objectifs concrets et réalistes de changements d'habitude :

1- **Réapprendre à bouger** en s'amusant et diminuer la sédentarité.

### Objectifs :

Se promener 3 fois/semaine, jouer, faire du vélo, limiter le nombre d'heures d'écran à 2h/jour, etc.

2- **Modifier progressivement** et à long terme, les habitudes alimentaires.

### Objectifs :

1 seule canette de soda par semaine

1 seule friture par semaine

1 seule sucrerie par jour (bonbons, biscuits, ...)



Si toute la famille s'y met, c'est plus facile ! **La stabilisation du poids est déjà un très bel objectif à atteindre.**

## Bouger c'est top!

👍 Marcher (30 minutes/jour)

- 👍 Privilégier la marche ou le vélo pour le trajet vers l'école
- 👍 Promener le chien
- 👍 S'inscrire dans un club de sport pour développer les muscles, gros consommateurs d'énergie !

De plus, cela favorise la confiance en soi et permet de rencontrer un tas de personnes sympas.



Certaines mutualités remboursent un montant forfaitaire pour une inscription dans un club sportif, les CPAS et certaines Communes (comme Charleroi) octroient, sous certaines conditions, des chèques sport et des passe sport pour aider au financement des activités sportives.

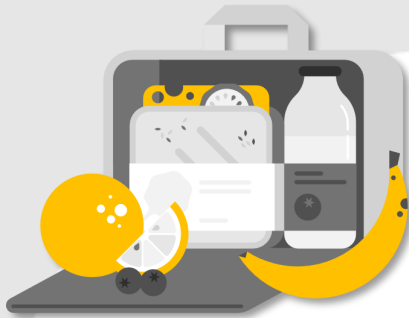
## Parlez-en!

Privilégier le dialogue entre enfant(s) et parent(s), ainsi qu'avec le médecin traitant ou un autre professionnel de santé.



Le diététicien nutritionniste est spécialiste de l'alimentation et passionné du « bien manger » au quotidien.

Toutes les informations et la liste des diététiciens par commune sont disponibles sur le site <https://lesdieteticiens.be>.



## Plus d'infos!



[www.mangerbouger.be](http://www.mangerbouger.be)

[www.e-sante.be](http://www.e-sante.be)

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

[www.healthandfood.be](http://www.healthandfood.be)

## Manger c'est top!

*Il ne s'agit pas de manger moins mais de se nourrir mieux et au bon rythme.*

- 👍 Pas de régime farfelu.
- 👍 4 repas par jour dont le petit déjeuner qui est un repas super important.
- 👍 Choisir les meilleurs matériaux pour se construire, les protéines, pour se protéger, les fruits et les légumes qui apportent des vitamines et pour apporter de l'énergie des sources intéressantes de sucres lents (exemples : pain, riz, pâtes).
- 👍 Éviter le grignotage, surtout le soir devant l'écran et entre les repas.
- 👍 Supprimer les boissons sucrées qui contiennent jusqu'à 7 sucres par canette ou jus (sauf pressé minute) et privilégier l'eau qui reste la meilleure des boissons.

## Application!



**WeWard**

Récompensez vos efforts en recevant des points chaque jour. Dépassez vous en relevant des challenges, suivez vos performances et défiez vos amis tous les jours !



## Se bouger!

### Les dépenses énergétiques

Quelle énergie dépense-t-on réellement dans nos activités quotidiennes? À quoi cela correspond-il?



## Application!

**Batra**

Batra, l'application mobile 100 % gratuite pour comprendre les étiquettes des produits alimentaires et vérifier les nutriscores.



## Nous contacter!



Rue du Rempart, 51 à 6200 Châtelet



071/38.36.21



### Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et de 13h à 16h30



[infirmiere@servicepsechatelet.be](mailto:infirmiere@servicepsechatelet.be)



[www.servicepsechatelet.be](http://www.servicepsechatelet.be)

## Promotion de la Santé à l'École