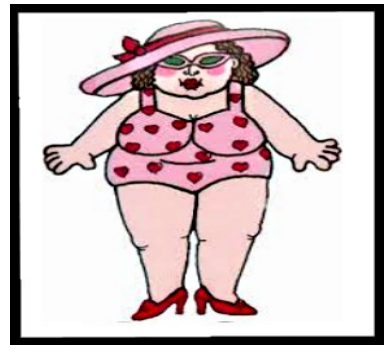




Le surpoids



Le surpoids cache des problèmes de santé. Quand vous avez des kilos en trop, voici ce qui se passe dans votre corps :

- Votre taux de sucre sanguin fait le yo-yo.
- Vos cellules de graisse abdominale sécrètent des particules inflammatoires qui réduisent votre sensibilité à l'insuline. C'est pourquoi le risque de diabète de type 2 est multiplié par 7 pour les hommes, par 12 pour les femmes en surpoids !
- Votre pancréas est complètement dépassé par la situation.
- Votre cerveau se sent récompensé quand vous mangez des chips et des sucreries. Il vous encourage à en manger plus.
Votre risque de développer la maladie d'**Alzheimer** augmente de **42 %**.
- Vous augmentez votre risque de **dyslipidémie** (taux de graisses anormal dans votre sang).
- Vos artères se tapissent de **cholestérol**. Vous avez peut-être déjà commencé à faire de **l'hypertension artérielle**.
- Vous augmentez votre risque de toutes les maladies du cœur à la fois : maladie coronarienne (+ **81 %**), infarctus du myocarde (+ **60 %**), accident vasculaire cérébral (+ **64 %**), arrêt cardiaque, angine de poitrine... , et risque de mourir d'une maladie du cœur (+ **53 %**).
- Votre état de santé se dégrade puisque votre graisse est en train de « **manger** » vos muscles.
- Conséquence catastrophique des kilos en trop : toutes vos articulations s'usent plus vite. Vous êtes en train de développer de **l'arthrose**.
- Votre risque de **cancer** augmente (surtout le cancer du sein, du côlon et de la vésicule biliaire).
- Vous gonflez de l'extérieur et de l'intérieur. Donc, vos **voies respiratoires** se rétrécissent. Et ceci a deux conséquences :
 1. D'abord vous ronflez, ensuite vous commencez à faire de **l'apnée du sommeil**. Cela vous réveille fréquemment la nuit.
Vous dormez mal. Et votre conjoint aussi...
On observe que 75 % des personnes qui souffrent d'apnée du sommeil sont obèses (pire qu'en surpoids).
 2. Votre respiration se dégrade.
Vos organes ne sont plus correctement oxygénés.
Votre corps contient trop de dioxyde de carbone.
On appelle ça **l'hypoventilation** : une maladie grave qui peut provoquer la mort.