

BESOIN DE FAIRE UN REGIME ?

Depuis quelques semaines, Justine, 20 ans, se demande si elle doit envisager de faire un régime avant l'été. A la vue des magazines, elle se trouve obèse et ne se sent pas à l'aise dans son corps. Mais ses parents et ses amies l'assurent qu'elle n'a que de l'embonpoint.

Justine décide alors de consulter son généraliste, afin d'avoir un avis médical.

Déterminer, en argumentant, les propos tenus par le médecin à Justine.

Document 1 : examen médical de Justine.

Âge : 20 ans

Sexe : féminin

Masse : 69 kg

Taille : 1,65 m

Document 2 : calcul de l'IMC (Indice de Masse Corporelle)

$IMC = \text{masse (kg)} / \text{taille}^2 \text{ (m)}$

Interprétation :

IMC entre 18,5 et 24,9 : masse normale

IMC entre 25 et 29,9 : surcharge pondérale

IMC entre 30 et 34,9 : obésité modérée

IMC entre 35 et 39,9 : obésité sévère

IMC supérieur à 40 : obésité très sévère

Document 3 : une journée-type de Justine

| | |
|-------------|-------------------------|
| 6h30 | Lever |
| 6h30-7h00 | Petit déjeuner |
| 7h00-7h15 | Préparation/douche |
| 7h15-8h00 | Transports urbains |
| 8h00-10h00 | Cours à la faculté |
| 10h00-10h15 | Pause goûter |
| 10h15-12h15 | Cours à la faculté |
| 12h15-13h00 | Déjeuner à la cafétéria |
| 13h00-17h00 | Cours à la faculté |
| 17h00-18h00 | Transports urbains |
| 18h00-19h00 | Repos/télévision |
| 19h00-19h45 | Dîner |
| 19h45-22h00 | Travail scolaire/en-cas |
| 22h00-23h00 | Repos/télévision |
| 23h00-6h30 | Sommeil |

Document 4 : composition des repas-type de Justine

| Repas | Composition du repas | Valeur énergétique pour 100 g (kcal) |
|------------------|--|--------------------------------------|
| Petit déjeuner : | 50g de pain complet | 229 |
| | 20 g de beurre | 752 |
| | 1 tasse de café noir | 2 |
| Goûter | 4 biscuits aux céréales (80 g) | 450 |
| Déjeuner | 1 sandwich thon-crudités | 257 |
| | 1 pomme (150 g) | 51 |
| | 1 bouteille d'eau (50cL) | 0 |
| Dîner | 100 g de carottes râpées | 33 |
| | 10 g de vinaigrette | 659 |
| | 250 g de haricots verts | 20 |
| | 1 steak haché (5% matière grasse) | 264 |
| | 1 yaourt aux fruits (125g) | 110 |
| En-cas | 4 carreaux de chocolat au lait (80 g) | 544 |
| | 1 soda sans caféine (33 cL soit environ 330 g) | 42 |

1 kcal = 4,18 kJ

Document 5 : activités physiques hebdomadaires pratiquées par Justine

Justine pratique une fois par semaine, le volley-ball, pendant une demi-heure ; et une fois par semaine la natation pendant 45 minutes.

Document 6 : dépenses énergétiques liées aux activités

| Activités | Dépenses énergétiques (pour une heure d'activité) |
|--------------------|---|
| Sommeil | 26 kJ |
| Toilette | 232 kJ |
| Travail scolaire | 180 kJ |
| Transports urbains | 180 kJ |
| Volley-ball | 878 kJ |
| Natation | 2340 kJ |
| Repas | 116 kJ |
| Repos/télévision | 116 kJ |