



## DOCTEUR PATRICK BACQUAERT

Médecin-chef de l'Institut de Recherche du Bien-être,  
de la Médecine et du Sport-Santé (IRBMS)  
Conseiller médical pour START'R

[WWW.IRBMS.COM](http://WWW.IRBMS.COM)

Bonjour,

A partir de l'étude de votre IMC et de votre tour de taille, nous avons constaté un facteur de risque pour votre santé.

**Le tour de taille est le signe extérieur de l'accumulation des graisses autour des organes (foie, intestin, pancréas) situés dans l'abdomen.** Cette répartition particulière des graisses expose à un risque accru de maladies cardio-vasculaires, diabète, cholestérol, etc. et provoque ce que l'on appelle le syndrome métabolique.

La pratique d'une activité physique sécurisée et des conseils d'adaptations alimentaires peuvent, sans médicament, améliorer votre état de santé en diminuant vos facteurs de risque et en améliorant votre bien être.

**Nous vous recommandons de consulter votre médecin référent qui réalisera ou demandera un bilan biologique afin de dépister des anomalies potentielles, dont le diabète, et vous examinera en contrôlant, entre autres, votre tension artérielle.**

En attendant de réaliser ce bilan vous pouvez commencer un programme d'activité physique adaptée en respectant les règles alimentaires simples comme consommer 5 fruits et légumes par jour consultables sur le site de l'IRBMS.

Privilégiez :

- Une activité d'endurance d'intensité modérée (marche, jogging, vélo, natation...) au moins 3 fois par semaine et si possible tous les jours, pendant 45 à 60 minutes.
- Une activité contre résistance musculaire qui doit être réalisée en fonction de votre tolérance à l'effort, à raison de 10 à 15 répétitions par groupe musculaire, pour atteindre une force de travail égale à 50% de la force maximale volontaire.

Je reste à votre disposition pour vous aider dans votre démarche qui n'est pas faite pour vous inquiéter mais pour vous permettre, si besoin, de recevoir l'encadrement médical adapté en lien avec une pratique d'activité physique.

