**Comprendre l’obésité et le surpoids :**

On dit qu’une personne adulte est en surpoids lorsque son Indice de Masse Corporelle (IMC) est supérieur ou égal à 25. L’obésité quant à elle correspond à un Indice de Masse Corporelle supérieur ou égal à 30 Kg. Par conséquent, arrivé à un IMC supérieur à 35, il s’agit d’une forme sévère d’obésité. L’obésité touche trois fois plus les femmes (pourcentage de 29 %) que les hommes (pourcentage de 11 %) et se constate davantage en milieu urbain (pourcentage de 22,8 %) qu’en milieu rural (pourcentage de 14,9 %). Entre 2000 et 2017, le taux d’obésité au Maroc est passé de 13,2 % à 20 %, soit une augmentation d’environ 7 points.

L’IMC se calcule comme suit : le poids de la personne (en kilogrammes) divisé par le carré de la taille (en mètres).