



**Obésité :** L'obésité est définie par un indice de masse corporelle supérieur à 30. De nombreuses maladies ou dysfonctionnements organiques peuvent s'accompagner d'une obésité : les problèmes dus à la thyroïde, le diabète de type II etc.

**Observance :** L'observance thérapeutique correspond au strict respect des prescriptions et des **recommandations** formulées par le médecin prescripteur tout au long d'un traitement et au cours d'un essai. Elle est la clef du succès.

**Oligoéléments :** Éléments qui existent à l'état de traces dans l'organisme mais qui sont nécessaires à son fonctionnement. Exemples : le sélénium (antioxydant), le zinc (cicatrisation), le cuivre (anti-inflammatoire), le fluor (croissance osseuse), le **fer** (formation de l'**hémoglobine**), l'iode (**hormones** thyroïdiennes).

**Oméga 3 :** Acides gras poly-insaturés contenus principalement dans les huiles de chair de poissons. Leur apport régulier par l'alimentation est indispensable et leur supplémentation semble bénéfique.

**OMS :** Acronyme de Organisation Mondiale de la Santé.