

Poids-santé et activité physique

Beaucoup d'entre nous savons qu'un poids-santé est important pour notre santé.

Cependant, nous savons aussi que ce n'est pas facile de gérer notre poids corporel. La bonne nouvelle, c'est que l'activité physique régulière peut vous aider à atteindre et à maintenir un poids-santé.

Ce papillon vous expliquera :

- combien d'activité physique vous devriez faire et
- comment l'activité physique peut vous aider à gérer votre poids.

Combien d'activité physique devrais-je faire ?

Les activités aérobiques sont les meilleures activités pour gérer votre poids.

Les activités aérobiques sont le genre d'activités qui font travailler votre cœur et vos poumons, comme la marche, la bicyclette, le jogging, le ski de fond et la natation.

Les activités aérobiques sont les meilleures activités pour gérer votre poids.



Le tableau ci-dessous décrit votre « **ordonnance** » d'activité physique aérobique.

Activités physiques aérobiques	
À quelle fréquence ?	<p>Visez 150-250 minutes d'activités aérobiques par semaine.</p> <p>Cela pourrait être :</p> <ul style="list-style-type: none">• des séances plus courtes, comme 10 minutes, 3 fois / jour ;• des séances plus longues, comme 30 minutes / jour ou plus, 5 jours / semaine ou plus.
À quelle intensité ?	<p>Essayez de faire un effort d'intensité <i>modérée-à-énergique</i>.</p> <p>Cela veut dire que :</p> <ul style="list-style-type: none">• votre cœur bat plus vite,• votre corps se réchauffe,• vous pouvez commencer à transpirer,• vous respirez plus profondément et plus rapidement.
<p><i>Quelles activités aérobiques aimeriez-vous faire ?</i></p>	

Quand vous essayez une nouvelle activité, commencez à votre propre rythme.

À mesure que vous vous habituez à faire cette activité, vous pouvez lentement augmenter :

- **la durée** de votre activité,
- **la fréquence** de votre activité,
- **l'intensité** de votre effort.

L'activité physique et la gestion du poids

La nourriture que vous mangez et vos habitudes alimentaires sont très importantes par rapport à la gestion de votre poids. Cependant, l'activité physique peut aussi vous aider !

L'activité physique vous aide à :

- utiliser plus d'énergie (brûler plus de calories),
- réduire le stress et mieux dormir,
- améliorer la façon dont votre cœur fonctionne et
- augmenter votre force en général.

Il y a trois étapes à franchir pour gérer votre poids :

- 1) Arrêter la prise de poids.
- 2) Perdre le poids.
- 3) Maintenir la perte de poids.

Arrêter la prise de poids

Avant de pouvoir perdre du poids, votre première étape devrait consister à vous efforcer *d'éviter de prendre plus de poids*.

C'est important de découvrir *pourquoi* vous avez pris du poids. Parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé.

Changer votre diète et faire plus d'activités physiques peut vous aider à arrêter de prendre du poids.

Mythe : Si je fais plus d'activité physique, je peux manger ce que je veux.

Réalité : Cela prend beaucoup d'activité physique pour « brûler » ce qu'on mange. Par exemple, il faut environ :

- 1 heure de marche pour « brûler » une cannette de boisson gazeuse,
- 7 heures de marche pour « brûler » un repas rapide typique (un hamburger, une frite et une boisson gazeuse).

Perdre le poids

Il vaut mieux perdre du poids lentement. Une perte de poids saine ne représente pas plus de deux livres par semaine.

Parlez avec votre fournisseur de soins de santé pour établir un objectif sain de perte de poids.

Saviez-vous que l'activité physique seule ne conduit pas toujours à une perte de poids ?

Assurez-vous d'incorporer une nourriture saine et de saines habitudes alimentaires à votre programme de perte de poids. Parlez avec un diététiste pour en apprendre plus sur tous les changements que vous pourriez faire.

L'activité physique vous aide à :

- maintenir un niveau d'énergie élevé,
- utiliser plus de calories,
- améliorer votre force.

Rester à votre nouveau poids après la perte de poids

Pour éviter de reprendre le poids perdu, demeurez actif !

- Trouvez des activités qui vous plaisent et qui sont faciles à faire !
- Invitez vos parents et amis. Faire de l'activité physique avec d'autres personnes vous aidera à rester motivé.
- Faites des activités à des moments et à des endroits qui vous conviennent, et qui cadrent facilement avec vos habitudes de vie.
- Continuez à incorporer l'activité physique et les choix alimentaires sains à votre vie.

Réalité : Les personnes qui continuent de faire de l'activité physique régulière après une perte de poids ont plus de chances de rester à leur nouveau poids corporel.

À retenir :

- L'activité physique régulière peut vous aider à atteindre et à maintenir un poids-santé.
- Vous obtiendrez beaucoup d'autres bienfaits en étant plus actif.
- Amusez-vous ! Assurez-vous que l'activité physique amusante joue un rôle durable dans votre vie.

Nommez une chose que vous pouvez faire aujourd'hui pour commencer à être plus actif.



Invitez vos parents et amis. Faire de l'activité physique avec d'autres personnes vous aidera à rester motivé.

Financement de l'Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation.

Réalisation de l'Alberta Centre for Active Living,
www.centre4activeliving.ca.

