

# 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.

## 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.

Il n'est pas nécessaire de pratiquer un sport pour être physiquement actif. La marche est une excellente activité physique, car elle est gratuite, elle peut être pratiquée n'importe où et elle nécessite peu d'équipement (uniquement des chaussures et des vêtements adaptés à la météo). Vous pouvez décider de l'intensité, de la vitesse et du terrain.



**Les activités de résistance** renforcent les muscles. Ces activités incluent l'entraînement avec les poids et les bandes de résistance, le jardinage et les exercices assis-debout. Même de petits poids peuvent améliorer la résistance, comme soulever des boîtes de soupe.



**Les activités de balance et souplesse**, comme le yoga ou tai chi, améliore la mobilité des joints, réduit la risque de tomber, et peut s'aider à prévenir les blessures.

Ce papillon pour adultes vous expliquera :

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

Le tableau suivant décrit votre « ordonnance » d'activité physique aérobique.

## Activités physiques aérobiques

### QUELLE QUANTITÉ ?

- Un guide d'échauffement de 3–5 minutes est nécessaire *avant* l'activité.
- Visez 150–300 minutes d'activités aérobiques par semaine. Par exemple, 150 minutes peuvent être:
  - ▶ 10 minutes, 3x/jour pour 5 journées,
  - ▶ 30 minutes/ jour pour 5 journées,
  - ▶ 50 minutes/ jour pour 3 journées.
- Se récupérer pour 3-5 minutes *après* l'activité aérobie.

### À QUELLE INTENSITÉ ?

- Essayez de faire un effort d'intensité modérée-à-énergique. Cela veut dire que :
  - ▶ votre cœur bat plus vite,
  - ▶ votre corps se réchauffe,
  - ▶ vous pouvez commencer à transpirer,
  - ▶ vous respirez plus profondément,
  - ▶ vous pourrez parler facilement, mais ne peut pas chanter.

Quelles activités aérobiques aimeriez-vous faire ?

*Visez 150–300 minutes d'activités aérobiques par semaine.*



## Entraînement de résistance

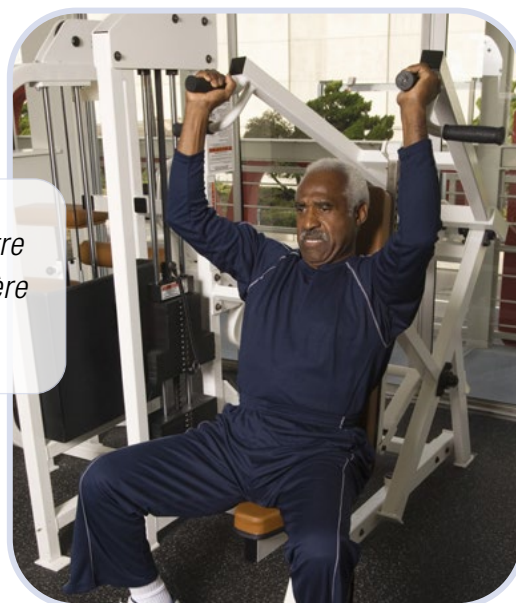
Les activités de résistance renforcent les muscles. Ces activités incluent l'entraînement avec les poids et les bandes de résistance, ou avec la masse corporelle. Par exemple, assis à debout, ou monter les escaliers.

### Utiliser tous les groupes de muscles majeures

C'est important à inclure les activités pour tous les muscles majeurs.

- Choisir 6–10 activités uniques pour chaque session.
- Commence à aucune durée et intensité, et les augmenter lentement avec ton niveau de confort.
- Chaque exercice devrait être fait lentement, et de manière contrôlée.
- Alternier entre les groupes de muscles pour accélérer votre session. Ceci permet certains groupes à se récupérer au même temps qu'une autre s'entraîne. Par exemple, vous pourrez compléter un exercice des jambes immédiatement après un exercice des bras.
- Si vous expérimentez la douleur, ou vous ne pouvez pas compléter un exercice, c'est possible que l'intensité soit trop élevée. En ce cas, réduisez le poids ou le nombre de répétitions.
- Au fil du temps, vous pouvez augmenter lentement le nombre de séries que vous faites pour chaque activité ou augmenter lentement la quantité de levage que vous soulevez.

*Chaque exercice devrait être fait lentement, et de manière contrôlée.*



Le tableau ci-dessous décrit votre « ordonnance » d'activités contre résistance.

## Prescription d'entraînement de résistance

### QUELLE QUANTITÉ ?

- Compléter un *ensemble* d'un exercice pour 10–15 répétitions. Par exemple, 10–15 squats.
- Essayer à compléter :
  - ▶ 6–10 exercices uniques,
  - ▶ 2–4 ensembles *de chaque exercice*,
  - ▶ au moins 20 minutes par session,
  - ▶ 2–3 journées/semaine.

### À QUELLE INTENSITÉ ?

- Essayer à maintenir une intensité modérée. Ceci veut dire :
  - ▶ Ton cœur battant vite à repos.
  - ▶ Vous transpirez légèrement.
  - ▶ Vous respirez plus profondément.
- Les muscles devraient sentir physiquement épuisés au fin de l'ensemble; vous ne pourrez pas compléter une autre répétition.
- *Récupérer* pour :
  - ▶ 2–4 minutes avant de commencer un nouvel ensemble ou exercice.
  - ▶ Au moins une journée entre sessions d'entraînement de résistance.

---

En quels activités de résistance voulez-vous participer ?

Note : Un professionnel de l'exercice peut vous montrer les exercices qui fonctionnent le mieux pour vous et comment les faire à une intensité qui assure votre sécurité.

## L'activité physique d'équilibre

Quand vous vieillissez, l'équilibre est important et les activités devrais être pratiquer chaque journée si possible. Les activités d'équilibre améliorent les capacités motrices et coordination, et réduit le risque de tomber. Ils peuvent être si simple que se supporter sur une jambe. Ces activités mais aussi poser comme les activités de résistance ou souplesse, par exemple le tai chi, pilâtes, ou yoga.

Les activités devraient poser un défi, mais ne pas être dangereuses; soyez attentif à votre risque de tomber. Utiliser une chaise, ou une marchette si nécessaire.

Des exemples des activités assis inclus :

- Celles qui utilise une amplitude de mouvement, comme les cercles de jambes ou bas,
- Les mouvements coordonnés des membres.

Des exemples d'activités debout, qui sera compléter avec ou avec aucun support, inclus :

- se supporter sur une jambe,
- se supporter debout avec les pieds en contact proche,
- assis-à-debout,
- les mouvements dynamiques, par exemple attrapant ou botter un ballon,
- marcher en mouvement latéral, ou marcher en ligne.

### Prescription d'activité d'équilibre

#### QUELLE QUANTITÉ ?

Essayer de compléter *au moins* :

- 15–30 minutes/session,
- 2–3 journées/semaine.

#### COMMENT DIFFICILE ?

Essayer à maintenir *une intensité modérée*. Ceci veut dire que ces activités :

- pose un défi,
- nécessitent la concentration,
- requièrent les supports comme une chaise ou un mur pour te supporte.

En quels activités d'équilibre voulez-vous participiez ?



## Les activités physiques de souplesse

Les activités physiques de souplesse améliorent les amplitudes des mouvements. C'est plus effectif si on s'engage en ces activités chaque journée. Essayer à inclure une variété de ces mouvements qui ciblent le haut du corps, le bas du corps, et tous les muscles majeurs. Inclure les exercices de souplesses en ton régime d'échauffement et récupération, en chaque session d'exercice.

Si les activités sont trop difficiles, consulter un professionnel pour les adapter à ton niveau.

### Prescription pour les activités de souplesse

#### QUELLE QUANTITÉ ?

Essayer à compléter *au moins*

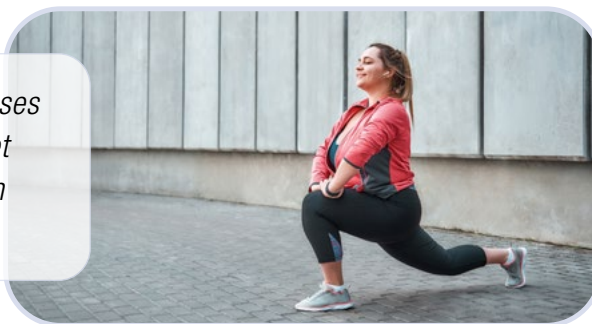
- 2–4 répétitions de chaque exercice pour les muscles majeurs,
- 10 minutes par session,
- 2–4 journées par semaine.

#### COMMENT DIFFICILE ?

- S'étirer au point d'inconfort léger, mais sans malaise. Tiens la position au-dessous de ce point.
- Essayer à tenir les étirements pour 30 secondes.

En quels activités de souplesse voulez-vous vous engager ?

*Inclure les exercices de souplesses en ton régime d'échauffement et récupération, en chaque session d'exercice.*



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,
- **le nombre** d'activités uniques dedans qui vous participiez,
- **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.

*La marche est une excellente activité physique, car elle est gratuite et peut être pratiquée n'importe où.*



## 1) 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).

## 2) Perdre le poids

Un objectif de perte de poids réalisable est une première étape importante. Bien qu'une perte de poids soutenue de 3 à 5% du poids corporel puisse entraîner une réduction de certains facteurs de risque cardiovasculaire, des pertes de poids plus importantes produisent de plus grands avantages. Les experts suggèrent comme objectif initial la perte de 5 à 10% du poids de départ en 6 mois.

L'activité physique vous aide à :

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

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



Les personnes atteintes d'obésité bénéficient d'approches complètes comprenant: des techniques de modification du comportement, une thérapie cognitivo-comportementale, une amélioration de l'activité et des conseils diététiques. Les données montrent que les programmes de perte de poids devraient impliquer une équipe de santé de nombreuses professions pour traiter l'obésité d'une personne.



Saviez-vous que l'activité physique en elle-même n'entraîne pas toujours une perte de poids?

La gestion du poids à long terme nécessite des approches globales de changement de mode de vie: régime alimentaire, activité physique et changements de comportement.

Assurez-vous qu'une alimentation saine et de saines habitudes alimentaires font partie de votre plan de perte de poids. Parlez à un diététiste pour connaître les changements que vous pourriez apporter.

### 3) 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.

*Trouvez des activités qui vous plaisent et qui sont faciles à faire.*





**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 ! Avoir un mode de vie régulièrement actif physiquement est plus important que la perte de poids. 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.*



En ce paquet :

- A. Faites un premier pas: décider d'être plus actif
- B. Créer un plan pour l'activité physique
- C. Établir les buts pour ton activité physique
- D. C'est quoi qui prévente ton activité présentement?
- E. Les avantages d'être actif
- F. & G. L'activité physique et la pression sanguine
- H. & I. L'activité physique et le diabète de type 2
- J. Le poids santé et l'activité physique
- K. & L. L'activité physique et l'anxiété
- M. & N. L'activité physique et l'insuffisance cardiaque
- O. & P. L'activité physique et les attaques cérébrales
- Q. & R. L'activité physique et la maladie de Parkinson
- S. & T. L'activité physique et la démence

Centre de  
**vie active**

[www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca)