

# Poids santé et activité physique

Nous sommes nombreux à savoir que le maintien d'un poids santé est important.

Nous savons aussi qu'il n'est pas facile de rester maître de son poids. Heureusement, la pratique régulière d'une activité physique peut vous aider à maintenir un poids santé.

Ce document explique :

- combien d'activité physique vous devriez faire;
- comment l'activité physique peut vous aider à rester maître de votre poids.

## Combien d'activité physique dois-je faire?

L'**aérobie** est l'activité qui agit le mieux sur le poids.

L'aérobie est le type d'exercice qui sollicite votre cœur et vos poumons, par exemple la marche, le vélo, la course à pied, le ski de fond ou la natation.



*L'aérobie est l'activité qui agit le mieux sur le poids!*

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

Aérobie	
À quelle fréquence?	<p>Visez 150 à 250 minutes d'activité par semaine.</p> <p>Cela pourrait être :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• de courtes séances : 10 minutes, 3 fois par jour</li><li>• des séances plus longues : 30 minutes ou plus par jour, 5 jours ou plus par semaine</li></ul>
À quelle intensité?	<p>Essayez de maintenir une intensité <i>modérée à élevée</i>.</p> <p>Cela signifie que :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• votre cœur bat plus vite</li><li>• votre corps se réchauffe</li><li>• vous pouvez commencer à transpirer légèrement</li><li>• votre respiration est plus rapide et plus profonde</li></ul>
<p><i>Quelles activités d'aérobie aimeriez-vous pratiquer?</i></p>	

Au moment de commencer une nouvelle activité, respectez votre degré de confort.

Au fur à mesure que vous pratiquez l'activité, vous pouvez augmenter progressivement :

- **la durée** de l'activité
- **la fréquence** à laquelle vous la pratiquez
- **l'intensité** que vous déployez

# Activité physique et gestion du poids

Les aliments que vous mangez et vos habitudes alimentaires sont très importants dans la gestion de votre poids. Toutefois, l'activité physique peut aussi vous aider!

L'activité physique vous aide :

- à dépenser de l'énergie (brûler des calories)
- à réduire le stress et à améliorer le sommeil
- à améliorer la fonction cardiaque
- à accroître votre force générale

## Le maintien du poids santé comporte trois étapes :

- 1) Freiner la prise de poids
- 2) Perdre du poids
- 3) Maintenir le nouveau poids

## Freiner la prise de poids

Avant de songer à perdre du poids, la première étape consiste à vous efforcer de freiner le gain de poids.

Il est important de découvrir *pourquoi* vous avez pris du poids. Parlez-en à votre prestataire de soins de santé.

Le fait de changer votre alimentation et de bouger plus peut vous aider à freiner la prise de poids.

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

**Réalité** : il faut faire beaucoup d'activité physique pour « éliminer » ce que nous mangeons. Par exemple, il faut environ :

- 1 heure de marche pour « éliminer » une cannette de boisson gazeuse.
- 7 heures de marche pour « éliminer » un repas de malbouffe ordinaire (burger, frites et boisson gazeuse).

## Perdre du poids

Il est préférable de perdre du poids de façon progressive. Une perte de poids saine correspond à environ un kilo par semaine tout au plus.

Consultez votre professionnel de la santé pour savoir comment fixer un objectif de perte de poids.

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

Pensez à intégrer de bons aliments et de bonnes habitudes alimentaires dans votre programme de perte de poids. Consultez un ou une nutritionniste pour en savoir plus sur les changements que vous pourriez apporter.

L'activité physique vous aide :

- à conserver un niveau d'énergie élevé
- à brûler des calories
- à augmenter votre force

## Maintenir votre poids après en avoir perdu

Pour ne pas reprendre le poids perdu, continuez à faire de l'activité physique!

- Trouvez des activités que vous aimez et que vous pouvez pratiquer facilement.
- Invitez les membres de votre famille et vos amis à se joindre à vous.
- Choisissez l'activité, les moments et les endroits qui vous conviennent et qui s'intègrent facilement dans votre vie.
- Intégrez l'activité physique et de bons choix alimentaires dans vos habitudes de vie, pour toujours.

**Réalité :** Les gens qui continuent de pratiquer une activité physique régulièrement après une perte de poids sont plus susceptibles de maintenir leur nouveau poids.

N'oubliez pas :

- La pratique régulière d'activité physique peut vous aider à atteindre et à maintenir un poids santé.
- Le fait de bouger plus vous procurera de nombreux autres bienfaits.
- Ayez le plaisir en tête! Bougez en vous amusant, souvent et pour longtemps.

Nommez une chose que vous pouvez faire *aujourd'hui* pour commencer à bouger davantage.

*Invitez les membres de votre famille et vos amis à se joindre à vous. Le fait de pratiquer une activité physique avec d'autres peut contribuer à votre motivation.*

