

Saines habitudes de vie du

Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

Le **Placoteux**.com

et



Chronique du 1^{er} février 2016, à 10 h 45

Avec Mme Annik Ouellet, B.Sc., kinésiologue, CISSS, du Bas-St-Laurent (pour les installations du Kamouraska)
Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOX FM

Présentation de la chronique : « Activité physique et perte de poids »

Certaines personnes en début d'année décident de se fixer un objectif de perte de poids. Pour atteindre leur objectif, elles décident souvent d'entreprendre un programme d'entraînement.

Il faut savoir que plusieurs facteurs peuvent influencer notre poids : notre âge, notre hérédité (morphologie), la médication que l'on prend, notre alimentation, le stress vécu, la qualité de notre sommeil et notre niveau d'activité physique. Donc, l'activité physique n'est qu'une des variables de l'équation. Il faut tenter d'agir sur les aspects auxquels nous avons un peu de contrôle comme notre alimentation, notre stress, notre sommeil et notre niveau d'activité physique. Sinon, il se pourrait que notre démarche ne nous amène aucun résultat.

Il faut aussi éviter le piège de se fixer un objectif de résultat. Par exemple, si on décide de se fixer l'objectif de perdre 10 lb en 2 mois et que l'on n'y arrive pas, il se peut que l'on se décourage et que l'on cesse notre pratique d'activité physique. Il est préférable de se fixer un objectif de moyen, par exemple : « Je vais aller marcher 30 minutes tous les jours. »

Pour s'assurer de ne pas perdre notre motivation, il faut rechercher des bienfaits pouvant nous motiver à la pratique de l'activité physique par exemple, améliorer notre endurance, avoir plus d'énergie, prévenir les problèmes de santé... Ensuite, il faut s'assurer de choisir une activité physique qui nous plaît et lui faire de la place dans notre horaire.

Au niveau du volume d'activité physique, on recommande plus de 150 minutes d'exercice à intensité modérée par semaine pour perdre du poids. Par contre, il faut tenir compte de notre condition physique de départ et augmenter le volume d'exercice progressivement. Ne pas hésiter à consulter un professionnel comme un kinésiologue avant de débiter un programme d'exercice, surtout si on a des problèmes de santé.

Attention aux fausses croyances!

- « Pour perdre du ventre, il suffit de faire des redressements assis » : On ne peut pas faire fondre de la graisse dans une région du corps précise en faisant travailler les muscles de cette région. Lorsque les muscles brûlent de la graisse, ils utilisent la graisse qui circule dans les artères. Cette graisse peut provenir de différentes régions du corps en même temps peu importe l'exercice choisi.
- « Si on fait les efforts qu'il faut, tout le monde peut être mince comme un mannequin. » : Chaque personne a une morphologie qui est inscrite dans ses gènes. Seulement un très faible pourcentage de la population peut avoir la silhouette d'un mannequin tout en restant en santé. Il faut se rappeler que la minceur n'est pas nécessairement synonyme de santé. Une personne ronde qui s'alimente bien et bouge régulièrement peut être en meilleure santé qu'une personne mince, inactive et qui s'alimente mal.

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CISSS du Bas-Saint-Laurent (pour les installations du Kamouraska) en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésiologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web www.cssskamouraska.ca. Ne manquez pas notre prochaine chronique!