

SURPOIDS

ACTIVITÉ PHYSIQUE RECOMMANDÉE

L'activité physique régulière vous aide à mieux maîtriser votre poids.

Une demi-heure d'exercice physique par jour, d'intensité moyenne, vous permet de brûler au moins 1000 kilocalories par semaine!

En plus d'une alimentation équilibrée et hypocalorique, l'exercice régulier vous aide à mieux contrôler votre poids.

L'activité physique régulière vous protège contre l'hypertension artérielle, le diabète sucré (diabète de type 2) et contre un taux élevé de graisses dans le sang – l'excès de cholestérol par exemple. Ces maladies augmentent le risque de survenue d'une artériosclérose, c.-à-d. un rétrécissement des vaisseaux sanguins. L'exercice fait diminuer à long terme la tendance à la coagulation du sang et réduit ainsi le risque de formation de caillots de sang dans les vaisseaux. Car l'artériosclérose et les caillots peuvent entraîner de graves troubles de la circulation sanguine dans l'organisme.

En bougeant régulièrement, vous vous protégez contre les troubles de la circulation sanguine comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral.

Le tabac est un autre facteur de risque d'artériosclérose. **L'activité physique régulière vous aidera à renoncer plus facilement à la cigarette.**

D'autre part, vous profiterez de ce nouveau mode de vie plus actif. Votre bien-être et votre forme physique seront meilleurs. Vous améliorerez votre endurance, votre force, votre souplesse et votre coordination.

Vous créez de bonnes conditions pour garder votre autonomie dans la vieillesse!

Comment l'exercice régulier aide-t-il à réduire votre poids?

Un effort physique de 30 minutes par jour, qui vous essouffle légèrement, vous fait brûler au moins 1000 kilocalories par semaine. A ce rythme, vous pouvez perdre en 9 semaines un kilogramme de graisse et maintenir une bonne masse musculaire, ce qui permet de brûler plus de calories,

même au repos. La perte de poids dépend donc moins de l'intensité que de la durée de l'exercice physique. **Cette demi-heure d'exercice d'intensité moyenne par jour, qui est recommandée, s'intègre facilement dans le quotidien: par la marche à pied ou l'utilisation du vélo pour se rendre au travail, faire ses courses ou pour le plaisir durant le temps libre. En bougeant plus longtemps et plus intensivement, on «brûle» encore plus de calories, et notre santé en profite encore davantage. Mais l'important, c'est la régularité. D'autre part, le renforcement des muscles et des os permet de réduire, avec l'âge, le risque de chutes et de fractures osseuses (hanche). Si vous souhaitez intensifier l'effort physique, consultez d'abord votre médecin!**

Quels sont les autres bénéfices d'une activité physique régulière?

L'exercice régulier peut vous protéger contre le cancer de l'intestin et du sein et contre la perte osseuse avec l'âge (ostéoporose). Il aide à surmonter les humeurs dépressives et à mieux maîtriser le stress.

Même les personnes âgées peuvent réduire leur poids en bougeant régulièrement!

PROPOSITION D'EXERCICES RÉGULIERS EN CAS DE SURPOIDS

- + Activité physique d'intensité moyenne, de 30 minutes par jour : par exemple, la marche rapide (5 à 6 kilomètres par heure) ou le vélo à un bon rythme (jusqu'à 16 kilomètres par heure) pour se rendre au travail, faire les courses ou durant le temps libre.
- + Prendre les escaliers dès que possible.
- + Jardinage, danse, etc.

Ces 30 minutes peuvent être réparties sur 2 x 15 ou 3 x 10 minutes.

- + Sports d'endurance tels que walking, jogging, natation, ski de fond.

Essayez de pratiquer ces sports à partir de chez vous ou en prenant les transports en commun. Vous respectez en même temps l'environnement!

- » L'effort d'intensité moyenne est lié à une légère élévation du pouls et de la fréquence respiratoire.
- » Vous devez encore être en mesure de parler sans trop de difficulté.
- » Cette demi-heure d'exercice régulier vous permettra de brûler environ 150 kilocalories par jour ou au moins 1000 kilocalories par semaine.