ISO-info

JANVIER 2015

POIDS SANTÉ : NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE!

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Suite à la période des Fêtes, on assiste à une hausse énorme des abonnements à diverses formes d'activité physique. L'objectif qui revient le plus souvent est de loin la perte de poids.

Cependant, une problématique revient continuellement : les gens reprennent le poids perdu au cours des mois suivants. Pourquoi ? Nous vous donnerons quelques pistes de solutions dans ce présent article.

Vous remarquerez que cette parution de ISO-INFO s'adresse autant aux employés qu'aux employeurs. N'hésitez pas à la rendre disponible pour tous.

Avez-vous déjà fait un régime riche en protéines ou très faible en glucides, à base de pamplemousse ou de soupe à volonté ? Si oui, cet article vous intéressera sûrement !

CE MOIS-CI…

Un poids santé, c'est quoi ? **p.1**

Conseils et suggestions **p.2**

Promotion activités en milieu de travail **p.3**



En entreprise, les services de nutritionnistes et de kinésiologues sont une approche intéressante et abordable pour aider les employés dans une démarche de gestion du poids.

UN POIDS SANTÉ, C'EST QUOI ?

Le paramètre utilisé pour identifier le poids santé à l'échelle internationale est l'indice de masse corporel (IMC). Un poids santé est définit par un IMC entre 18,5 et 24,9. Un IMC égal ou supérieur à 25 indique un surpoids alors que l'obésité est définie par un IMC égal ou supérieur à 30. L'IMC s'obtient en divisant le poids en kilogramme par la taille en mètre au carré (poids (kg)/taille $(m)^2$).



Cependant, l'IMC ne doit pas être utilisé pour les gens de moins de 18 ans et les femmes enceintes ou qui allaitent. De plus, l'IMC peut sous-estimer ou surestimer les risques pour la santé chez les adultes naturellement très minces, les adultes avec une forte musculature et les personnes âgées de plus de 65 ans.

Les kinésiologues et nutritionnistes pourront utiliser des mesures plus spécifiques à votre condition (ex. : % de gras, tour de taille, ratio abdomen-hanche, mensurations, etc.)

1 À 2 LIVRES PAR SEMAINE

Un surplus de poids est créé lorsque la quantité de calories consommées est plus grande que la quantité de calories brûlées et ce peu importe le type d'aliments ingérés. À l'inverse, brûler plus de calories que nous en consommons favorise la perte de poids. Cependant, qu'est-ce qu'une perte de poids adéquate? Elle se doit d'être graduelle afin d'être bénéfique soit une perte de ½ à 1 kg (1 à 2 lb) par semaine. Ainsi, il est plus facile de maintenir la perte de poids.

Une livre de gras correspond à 3500 calories, il faut donc couper 500 calories par jour afin de perdre 1 livre par semaine. Pourquoi ne pas retrancher 300 calories de votre alimentation et brûler les 200 autres calories en pratiquant l'activité physique de votre choix ?



ET DANS L'ASSIETTE…

Voici 5 conseils de Caroline Pelletier, nutritionniste chez ISO-Santé :

#1 Consommez 3 repas par jour. Évitez donc de sauter un repas car cette façon de faire vous fera plutôt gagner du poids. Les collations peuvent aussi être bénéfiques seulement si vous ressentez la faim entre les repas.

#2 Écoutez vos signaux de la faim et de satiété. Mangez quand vous avez faim et cessez lorsque vous vous sentez rassasié. Pour ce faire, diminuez la grosseur de vos portions et mangez lentement en prenant le temps de déguster vos aliments.

#3 Limitez la consommation d'aliments riches en gras, en sucre et en sel comme les croustilles, les boissons et biscuits sucrés, les sucreries, les gâteaux commerciaux, les aliments frits, etc.

#4 Consommez davantage de légumes et de fruits, légumineuses, céréales de grains entiers et de noix, et ce, tous les jours.

#5 Assurez-vous de consommer des protéines à chaque repas et d'intégrer des fibres alimentaires à votre alimentation. Ces aliments favorisent la satiété et soutiennent plus longtemps.

STRATÉGIES POUR L'EMPLOYEUR

Selon la situation de votre entreprise, plusieurs pistes d'actions peuvent être envisagées pour promouvoir l'activité physique / nutrition. Voici quelques stratégies souvent utilisées.

A) Ententes corporatives avec des centres de conditionnement physique ;

B) Installation d'un « gym » en entreprise ;

C) Journées ou semaines-santé / Évaluations de la condition physique ;

D) Instauration de micropauses actives ;

E) Activités de groupe (ex. : programme de marche) ;

F) Service de kinésiologie : consultations et prescription d'exercices.

Au niveau alimentaire, soyez créatif ! Rendez disponible le Guide alimentaire canadien, planifiez un kiosque/conférence avec nutritionniste, faites une journée sans friture à la cafétéria, organisez un défi poids-santé, etc.

CONCLUSION

Méfiez-vous des régimes qui font perdre rapidement du poids. Vous risquez de le reprendre (et plus) peu après ! Voici quelques indices de régimes non efficaces :

- Les régimes qui proposent des aliments qui brûlent le gras. Aucun aliment n'a la propriété de brûler le gras plus que d'autres.
- Les régimes qui ne font pas la promotion de l'activité physique.
- Les régimes qu'on ne peut adopter pour la vie.
- Les régimes qui promettent une perte de poids de plus d'une à deux livres par semaine (sauf obésité morbide).
- Les régimes qui comptent moins de 1200 calories par jour ou qui ne contiennent pas les 4 groupes alimentaires.

PROMOTION HABITUDES DE VIE*

NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Planifiez un kiosque ou conférence en milieu de travail et obtenez 100$ de rabais.



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées d'ici le 31 janvier 2015. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-569-0971

OUTAOUAIS
819-635-6678