Messages clés

MIEUX GERER SON SURPOIDS C'EST :

- Pratiquer une activité physique et sportive adaptée pour :
  - Développer la masse musculaire,
  - Mobiliser et utiliser la masse grasse pendant et après l'exercice,
  - Augmenter la dépense énergétique quotidienne.
- Adopter une alimentation équilibrée et variée.

Conduite à tenir

MIEUX AGIR POUR SON SURPOIDS C'EST :

- Entretenir ou développer ses capacités cardiorespiratoires et musculaires par une activité physique et sportive régulière et adaptée selon une fréquence, une intensité, un temps et un type (F.I.T.T).
- Manger moins gras, moins sucré, moins salé et réduire la consommation d'alcool.
- Réduire ou stopper sa consommation de tabac.

En pratique

- Ne pas fumer 2 heures avant ni deux heures après l'exercice si l'on est fumeur.
- S'hydrater.
- Respecter les phases d'échauffement et de récupération.
- Signaler tout symptôme qui semblerait inhabituel (douleur dans la poitrine, malaise, essoufflement anormal, palpitations) survenant à l'effort ou juste après l'effort.

En savoir plus

LE SURPOIDS C'EST QUOI?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) le surpoids et l'obésité sont définis comme « une accumulation anormale ou excessive de graisse qui présente un risque pour la santé ».
L'Indice de Masse Corporelle (IMC) permet d'estimer le surpoids et le degré d'obésité.

IMC = poids / taille^2			
Surpoids	IMC ≥25	Obésité	IMC ≥30

COMMENT ÇA MARCHE ?

L'excès de masse grasse peut être favorisé par la sédentarité, les habitudes alimentaires, la génétique, l'environnement et certains traitements médicamenteux.
Réguler durablement la composition corporelle n'est possible qu'en associant une activité physique et sportive adaptée à une alimentation équilibrée et variée.
Pour produire de l'énergie le corps fait appel à différentes ressources (des sucres, des graisses, etc.).

La consommation de ces ressources est élevée pendant et après l'exercice :

- Plus l'activité physique et sportive est intense,
- Plus la masse musculaire est importante.

Pratiquer une activité physique et sportive régulière favorise l'utilisation de la masse grasse plus tôt et en plus grande quantité pour la production d'énergie.

VRAI / FAUX

Il faut attendre 30 minutes d'activité physique et sportive avant d'utiliser les graisses.

FAUX

L'activité physique adaptée et régulière entraîne une augmentation de la masse maigre qui augmente l'utilisation des graisses même au repos.

Pour « perdre du ventre » il faut « faire des abdos » et pour « perdre des hanches » il faut « faire des fessiers ».

VRAI / FAUX

Plus l'intensité d'une activité physique et sportive est intense et plus les ressources utilisées sont locales. Des exercices de renforcement musculaire intenses conviennent dans cette optique. Cependant plus l'intensité est élevée, moins les graisses participent à la production d'énergie.

Une activité physique et sportive intense et courte ne permet pas d'utiliser des graisses.

VRAI

Cependant, une fois les ressources locales disponibles mobilisées (les sucres), la reconstitution de ces derniers est possible grâce à la masse grasse disponible.