

Miroir, miroir ..!



CHRONIQUE SANTÉ

Par Lise Chaussée, l.chausse@sympatico.ca

A l'approche de la saison estivale, avez-vous des craintes à l'idée de vous afficher dans votre nouveau maillot de bain ? Est-ce que votre silhouette vous convient parfaitement ou n'osez-vous plus la regarder dans le miroir ? Avez-vous un problème d'embonpoint ou d'obésité ?

Saviez-vous que maigrir intelligemment permet d'atteindre et de conserver un poids santé ? Et saviez-vous qu'en sautant des repas, vous risquez davantage de tomber dans la frénésie alimentaire ?

Près de la moitié des adultes nord-américains ont un problème d'embonpoint ou d'obésité. Pour ces personnes, le poids devient alors une question tant de santé que d'apparence physique. En effet, l'excès de poids nuit au bon fonctionnement de l'organisme et à la qualité de vie.

La présente chronique vise à vous informer de quelques conseils concernant la perte de poids, ce qui pourrait contribuer à l'atteinte et au maintien de votre poids santé. De plus, ces recommandations vous permettront d'améliorer votre condition physique et de réduire les risques d'être atteint d'une maladie associée au surplus de poids.

Qu'est-ce que l'obésité ?

On parle d'obésité lorsque le corps atteint un poids supérieur de 20% à une norme souhaitable dû à une accumulation excessive de graisse.

Quelles sont les principales causes de l'obésité ?

- Selon certains scientifiques, 95% des problèmes de poids ont une cause émotionnelle.
- Certaines évidences suggèrent une interrelation entre une prédisposition génétique plus ou moins marquée et des facteurs environnementaux.
- Un déséquilibre hormonal chez la femme (excès d'œstrogènes) peut gêner l'amaigrissement.
- Le stress peut faire maigrir les minces et faire grossir celles qui ont un excédent de gras.
- Une anomalie de la glande thyroïde peut nuire à la perte de poids.
- De nombreux médicaments peuvent freiner la perte de masse pondérale (tranquillisants, anxiolytiques, hypnotiques, etc.).
- Le grignotage entre les repas.
- La sédentarité.
- La consommation de boissons contenant

de l'alcool.

Quels sont les problèmes de santé reliés à l'obésité ?

Parmi certains problèmes de santé, on retrouve, entre autres, l'hypertension artérielle, la lipidémie anormale, le diabète sucré de type 2, la maladie coronarienne, l'accident vasculaire cérébral, les calculs biliaires, l'arthrose et finalement, l'apnée du sommeil. Il est tout aussi important de mentionner que le surpoids peut amener l'apparition de nombreux cancers, notamment, le cancer du sein, de l'utérus, du côlon et du rectum.

Existe-t-il une méthode naturelle pour déterminer si le pourcentage de gras corporel est sain ou malsain ?

Il existe une méthode s'appuyant sur l'indice de masse corporelle (IMC) qui prend en considération le poids et la taille pour déterminer si le pourcentage de gras du corps est équilibré. L'IMC permet d'avoir une meilleure évaluation du tissu adipeux en comparaison avec celle qu'on obtient avec le pèse-personne.

Quelles sont les approches recommandées pour mincir ?

Premièrement, il faut apporter quelques modifications à son comportement. De même, la motivation doit être au rendez-vous (discipline et volonté).

Voici quelques trucs généraux à mettre en pratique

- Réduisez les aliments riches en sucre et en matières grasses.
- Adoptez des habitudes alimentaires qui impliquent une réduction des calories.
- Respectez les portions. Les calories ingérées en trop font engraisser.
- Évitez les aliments frits ou panés.
- Privilégiez les viandes maigres.
- Mangez à des heures régulières.
- Évitez le grignotage entre les repas.
- Soyez moins sédentaire, soyez un peu plus actif, bougez.

La diète a-t-elle une certaine importance ?

Il est fortement conseillé d'opter pour une diète équilibrée.

Voici quelques points à considérer pour obtenir une diète équilibrée

- Déterminez un apport calorique approprié à vos besoins.
- Sélectionnez les bons gras (lipides) plutôt

que les interdire.

- Choisissez les glucides en privilégiant ceux à index de glycémie bas (inférieur à 50 pour éviter d'augmenter la glycémie).

- Prenez au moins deux collations par jour.

- Buvez de l'eau, l'eau aide à purifier l'organisme.

- Choisissez les aliments selon leurs nutriments et leur contenu en énergie.

- Privilégiez la cuisson au four, sur le grill ou bien à la vapeur.

- Prenez trois repas par jour.

- Optez pour des aliments riches en fibres et en éléments nutritifs, tels que les fruits et légumes frais, les pains et céréales à grains complets, les légumineuses, les algues et les viandes maigres. Ce type de nourriture augmente la satiété et module l'absorption intestinale.

Deuxièmement, il faut intégrer la pratique d'activités et d'exercices physiques à sa diète, car cela aide à convertir la nourriture ingérée en énergie plutôt qu'en graisse. De surcroît, tout ce qui nécessite un effort physique combiné à une saine alimentation permet de maintenir un poids santé tout en équilibrant le système hormonal.

L'activité physique et l'exercice physique sont deux choses différentes, par exemple, l'activité physique aide à brûler les calories, améliore tant votre santé que votre masse pondérale. Elle commence au lever et se termine au coucher. Presque chaque mouvement du corps est bénéfique, comme exemple, monter un escalier, tondre la pelouse, passer l'aspirateur, cuisiner, etc.

Quant à l'exercice physique, ce dernier est plus structuré et planifié. Un programme de perte de poids doit être accompagné d'exercices. Certains exercices aident à brûler les calories et à augmenter le métabolisme de base. Dans la pratique d'exercices physiques, il est souhaitable de prendre en considération trois éléments fondamentaux: la souplesse, l'endurance et la capacité aérobie.

Ce qu'il faut retenir concernant l'exercice physique

- L'exercice quotidien, léger et prolongé est préférable, car il fait davantage appel aux lipides qu'aux glucides comme carburant.
- La dépense calorique de l'exercice est cumulative.



Lise Chaussée N.D. naturopathe diplômée (membre de l'ADNQ)

- Maigrir par l'exercice protège vos réserves d'eau.

Saviez-vous qu'on peut perdre une livre par semaine seulement en marchant ?

Enfin, certaines plantes médicinales, certains oligo-éléments et certains aliments ont comme propriété de brûler davantage de calories, de tonifier les muscles, de réduire l'absorption des gras alimentaires, de diminuer et de contrôler l'appétit et les fringales. Également, ils permettent d'aider l'organisme à se débarrasser de ses toxines, d'activer le métabolisme de base sans pour autant brûler les protéines des muscles.

Parmi ces plantes et ces aliments, nous retrouvons, notamment, le thé vert, le zinc-nickel-cobalt, le citrus aurantium et l'algue fucus vésiculosus. Ces plantes peuvent se présenter sous différentes formes (comprimés, granules, tisanes) et être utilisées comme traitement d'appoint dans les régimes amaigrissants. Virage Santé propose un thé vert qui favorise la perte de poids en éliminant en douceur les déchets accumulés. Le thé vert est aussi reconnu comme étant un bon antioxydant.

Cependant, toute personne qui souhaite jouir des bienfaits des produits naturels doit d'abord consulter un professionnel de la santé, lequel saura déterminer les produits appropriés.

SAHARA

Centre d'Auto

Tél. / Fax: (514) 327-5404

Cell. : (514) 245-7403

Débosselage, Peinture
Mécanique, Remorquage
Achat et vente
Auto de courtoisie
Spécialité cas d'assurance de voiture
Estimation gratuite

Notre Adresse:
4800, Amiens, Montréal-Nord (Qc)
H1H 2J3

