



DÉCEMBRE 2017
JANVIER 2018

Gestion du poids : trucs pour l'individu et stratégies pour l'entreprise

Le mois de janvier est le mois le plus occupé pour l'ensemble des centres de conditionnement physique. La raison est simple : les résolutions de début d'année à la suite des excès du temps des fêtes.

L'objectif le plus fréquemment visé par les nouveaux adeptes de l'exercice est la perte de poids. Pour augmenter les chances de réussite, vous apprendrez certains principes dans cet article. De plus, comme employeur, vous trouverez quelques stratégies efficaces pour aider votre personnel !

Bougez plus!

Les gens augmentant leur dépense énergétique retireront plusieurs bénéfices par rapport à la perte de poids dont les suivants :

- ✓ Meilleure condition physique, donc ils pourront s'exercer plus longtemps à une intensité plus élevée... et perdre plus de poids!
- ✓ Diminution de l'appétit juste après une activité physique intense.

- ✓ La masse maigre sera préservée ou rehaussée. Cela augmentera le métabolisme de repos et la dépense calorique quotidienne. Chez les gens qui font de la musculation, cet élément a un impact majeur.
- ✓ Après chaque séance, la dépense calorique restera un peu plus élevée qu'au repos et une plus grande partie de l'énergie dépensée proviendra des graisses.

Effets de la diète et de l'activité physique sur la composition corporelle

Stratégies	Masse maigre	Masse grasse
Diète hypocalorique	Diminue un peu	Diminue moyennement
Activité physique aérobie	Reste inchangée	Diminue un peu
Diète hypocalorique et activité physique aérobie	Reste inchangée	Diminue beaucoup
Musculation	Augmente	Reste inchangée

8 trucs pratiques

- 1) Consultez un kinésiologue pour obtenir une routine d'exercices adaptés.
- 2) Augmentez votre dépense calorique en pratiquant presque tous les jours des activités physiques « aérobies » qui vous plaisent.
- 3) Allongez vos séances d'activités physiques aérobiques si vous le pouvez.
- 4) Effectuez des exercices à intensité moyenne ou élevée si votre santé vous le permet (voir médecin au besoin).
- 5) Assurez-vous d'adopter une alimentation variée, équilibrée et comprenant des aliments sains facilitant le contrôle de l'appétit.
- 6) Intégrez des intervalles (variations d'intensité) dans vos séances.
- 7) Ne cherchez pas à perdre plus de deux kg par mois afin de limiter la perte de masse maigre et de réduire les risques de carence alimentaire.
- 8) Une fois le poids perdu, maintenez vos saines habitudes de vie!

Stratégies pour l'employeur

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

- Ententes corporatives avec des centres de conditionnement physique
- Installation d'un « gym » en entreprise
- Événements santé / Évaluations de la condition physique
- Instauration de micropauses actives
- Activités de groupe / cours en groupe
- Service de kinésiologie : consultations et prescription d'exercices
- Local de consultation avec services professionnels

Pour chacun de ces éléments, il nous fera plaisir de vous aider !

Toute l'équipe d'ISO-Santé vous souhaite une excellente année 2018 en santé! Au plaisir de collaborer au succès de votre programme de santé mieux-être au travail !

Produit par l'équipe de



1-888-572-1190 isosante.com

Adapté à partir d'informations du comité scientifique de Kino-Québec.